



食事療法のポイント

食事療法は糖尿病治療の基本であり、どのような治療を行っている人でも、必ず行わなければなりません。血糖コントロールをよくし、合併症を防ぐためには、主治医の指示を守って、正しい食事療法を毎日続ける必要があります。「食事療法」といっても、何か特別なことをするわけではなく、食べてはいけないものもありません。正しい食習慣を守り、過食を避け、規則正しい食事をするのが大切です。つまり、糖尿病食は、バランスのよい“健康長寿食”でもあるのです。



●ポイント1

適正なエネルギー量を守りましょう。

適正な体重を維持しながら、日常生活に必要なエネルギーはしっかり摂ることが大切です。食べすぎないように注意しましょう。

●ポイント2

栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

3大栄養素(炭水化物・タンパク質・脂質)をはじめ、ビタミン・ミネラル・食物繊維などを、過不足がないように摂りましょう。1日30品目が目標です。

●ポイント3

1日3食、規則正しく食べましょう。

3食を決まった時間に食べる習慣をつけましょう。1回にたくさん食べず、1日のエネルギー量を3食に分け、均等に食べることが大切です。

あなたが1日に必要な
エネルギー量は?

Kcal

自己流は禁物です。
主治医の先生や
管理栄養士さんと
相談しながら
行いましょう!

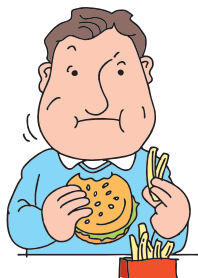


食事療法を始める前に —初診時の食生活チェック—

食事療法でとくにどんなことに注意したらよいかを知るために、ふだんのあなたの食生活を振り返ってみましょう。☑の数が多いほど、血糖コントロールに悪影響を及ぼしている可能性があります。

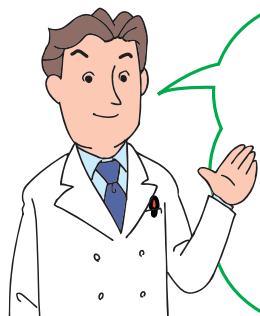
Check! こんな食べ方していませんか?

- 満腹になるまで食べる
- 早食いである
- 朝食は食べない
- 夕食をたっぷり食べる
- よく間食をする
- 夜食を食べる
- 外食が多い
- 1食に主食をいくつか食べる
(ご飯とうどん、ラーメンとチャーハンなど)



Check! どんなものが好きですか?

- 甘いものが大好き
- 脂っこいものが好き
- スナック菓子をよく食べる
- 甘い清涼飲料水をよく飲む
- お酒をよく飲む
- ファストフードが好き
- 野菜はあまり食べない
- 味付けは濃い方が好き



さあ、食事療法を始めましょう!

- ① 腹八分目とする。
- ② 食品の種類はできるだけ多くする。
- ③ 脂肪は控えめに。
- ④ 食物繊維を多く含む食品(野菜、海藻、きのこなど)を摂る。
- ⑤ 朝食、昼食、夕食を規則正しく。
- ⑥ ゆっくりよく噛んで食べる。
- ⑦ 単純糖質を多く含む食品の間食を避ける。

食事療法のポイント

日本糖尿病学会編・著:糖尿病治療ガイド2022-2023, P.49. 文光堂, 2022より改変



食事療法を成功させるコツ(調理法)

食事療法を長く続けるためには、“おいしく”“楽しく”続けることが大切です。食品選びだけでなく、いつもの調理法や味付けを見直してみましょう。少し工夫するだけで、満腹感を得ることができたり、血糖値を上げにくくすることができます。

調理のポイント

①少量ずつ、品数を増やしましょう。

食卓が寂しいと、食事も楽しくなくなってしまいます。おかずは単品でなく、少量ずつ品数を増やせば、見た目にも楽しく、満足感が得られます。

②メニューに食物繊維を取り入れましょう。

食物繊維には食後の血糖値の急上昇を抑えてくれる作用などがあります。こんにゃくや根菜類はボリュームがあって低カロリーですので、満腹感が得られます。1日20～25g食べるようにしましょう。

③肉類は脂を取り除く工夫をしましょう。

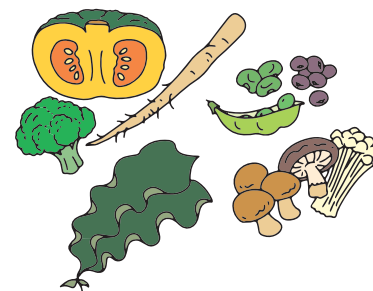
肉は、脂身の少ない赤身がおすすめです。脂身が多いものは、調理前に取り除きましょう。煮たり、蒸したり、網で焼いたりすれば、余分な脂がさらにカットできます。

④料理には植物性の油を使いましょう。

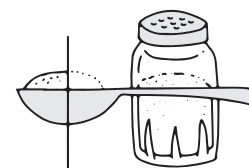
飽和脂肪酸(牛脂など)は動脈硬化を促進します。不飽和脂肪酸を多く含む植物油を使用しましょう。フッ素加工のフライパンを利用すれば、油の量を減らせます。

⑤食塩は減らしましょう。

塩や醤油の代わりに、香辛料(こしょうなど)やだし、レモンなどを使ってみるのもよいでしょう。



ただ薄味にするのではなく、“おいしく減塩”するのが長続きのポイント!





食事療法を成功させるコツ(食べ方)

良好な血糖コントロールを維持するためにも、食後に起こる急激な血糖値の上昇を避けなければなりません。毎日の食事の方法や食べる順番を少し変えるだけで、食後の血糖値の上昇を防ぐことができます。今日の食事から、ぜひ実践してください。



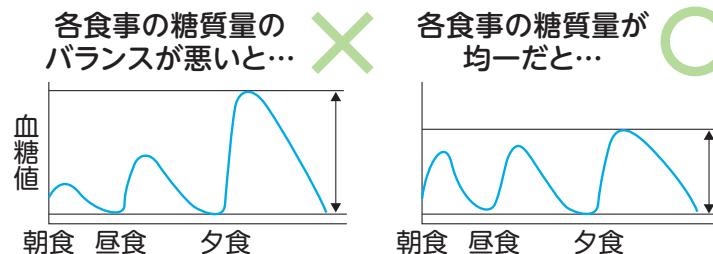
食べ方のポイント

①よく噛んで、ゆっくりと食べましょう。

急いで食べると、糖質が急激に吸収されて、血糖値が上がりますので、ゆっくり食べましょう。よく噛むことで、早食いを防ぎ、満腹感も得られやすくなります。

②食事のエネルギー量を均等にしましょう。

適正なエネルギー量を守っても、1回の食事量が多かったり、少なかったりすると、血糖値が乱れやすくなります。エネルギーをバランスよく配分しましょう。



③1日3食、規則正しく摂りましょう。

食事を抜くと、まとめ食いにつながりやすく、遅い時間の食事や間食も、血糖値が上がりにやすくなる原因となります。1日3食、決まった時間に食べるようにしましょう。

④食べる順番に注意しましょう。

血糖値の上昇を緩やかにさせる食物繊維(野菜・海藻・きのこ・こんにゃくなど)から食べるようにしましょう。



食事をするときは「野菜」から。

最も血糖値が上昇しやすいのは糖質を多く含む炭水化物です。食事をするときは、炭水化物の摂りすぎを避け、はじめに野菜、次に主菜(肉・魚など)、最後に主食(ご飯やパンなど)を食べると、食後の血糖値の上昇が緩やかになるとされています。



食事療法がうまくいかないときは？

合併症の発症や進行を抑えるためには、良好な血糖コントロールを維持する必要がありますが、そのためにも確実に食事療法を続ける必要があります。しかし、糖尿病治療のなかで、「大変」と感じている人が多いのも、食事療法です。うまく続かなかつたり、困っていることがあれば、主治医に相談しましょう。



何が原因か、
どうしたら
うまくいくか、
一緒に考えて
いきましょう。

食事療法を失敗した原因

それはどんな状況でしたか？	誰かと一緒に食べたか？	そのときどう思いましたか？	その後の気分は？
<input type="checkbox"/> お腹がすいていた <input type="checkbox"/> 特定のもの()がどうしても食べたかった <input type="checkbox"/> 口寂しかった <input type="checkbox"/> 気分的に楽しくなりたかった <input type="checkbox"/> 身体的に元気になりたかった <input type="checkbox"/> 食事療法のストレスから解放されたかった <input type="checkbox"/> 目の前においしそうなおものがあった <input type="checkbox"/> 人に勧められた <input type="checkbox"/> 人が食べているのを見て <input type="checkbox"/> 人と楽しく過ごすため	<input type="checkbox"/> ひとり <input type="checkbox"/> 誰かと一緒に <input type="checkbox"/> 家族と <input type="checkbox"/> 同僚と <input type="checkbox"/> 友人と <input type="checkbox"/> ()	<input type="checkbox"/> 今日だけは仕方ない <input type="checkbox"/> 少しくらいなら大丈夫 <input type="checkbox"/> たまにはいいだろう <input type="checkbox"/> いつものこと <input type="checkbox"/> 最初から無理だった	<input type="checkbox"/> 楽しい <input type="checkbox"/> 後悔 <input type="checkbox"/> イライラ <input type="checkbox"/> 反省 <input type="checkbox"/> 落ち込み <input type="checkbox"/> ストレス <input type="checkbox"/> 憂鬱 <input type="checkbox"/> 自己嫌悪
<p>改善策 うまくいっていたときはどんなときか思い出してください。</p>			

具体的な目標

食事療法を長続きさせるために

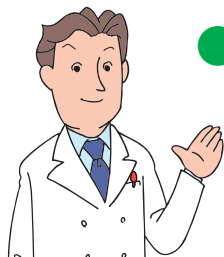
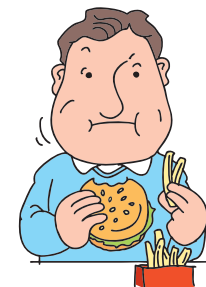
食事療法を成功させるためにも、ふだんから血糖自己測定や体重測定など、自己管理をしっかり行い、食事療法がうまくいっているか、確認することが大切です。食事療法は、糖尿病治療の基本であり、きちんと継続してこそ意味があります。ときには、うまくいかないこともあるかもしれませんが、諦めず、自分ができることから、少しずつ実践していくようにしましょう。毎日の積み重ねが、成功への一番の近道です。

食事療法で効果を上げるコツ

こまめに自己測定を行う	「残す」ことに慣れる	協力者をつくる	誘惑に負けない
<p>朝食前に体重を測ったり、食後に血糖値を測ることを生活の一部として、自己管理に努めましょう。</p>	<p>「もったいない」と全部食べてしまわずに、残すことにも慣れましょう。</p>	<p>家族の理解と協力が不可欠です。栄養指導なども家族と一緒に受けるとよいでしょう。</p>	<p>「これくらいなら大丈夫…」は禁物です。食事の処理能力は人それぞれ違います。</p>
嗜好品の買い置きをしない	食べなくなったときの対処法をつくる	食事の振り返りを行う	栄養指導を受ける
<p>おかしやジュース、お酒は、買い置きせず、やたらに飲食できない環境を作ることが大切です。</p>	<p>□寂しいときはお茶や水を飲む、散歩に行くなど、気分を紛らわせるための対処法を作りましょう。</p>	<p>食事日誌をつけたり、スマートフォンで食事を記録しましょう。血糖自己測定を行っている場合は、食事の前後で測ってみましょう。</p>	<p>定期的に受診したり、栄養指導を受けましょう。</p>

1日に必要なエネルギー量と計算方法

食べすぎは肥満の原因となりますし、インスリンの効きが悪くなり、高血糖を助長します。また、過度なダイエットも血糖コントロールを乱す原因となります。適正な体重を維持するためには、適正な食事量(エネルギー量)を守る必要があります。1日に必要な適正なエネルギー量は、年齢、性別、身長、体重などによって一人ひとり違いますので、主治医と相談して、自分に必要なエネルギー量を決めてもらいましょう。



●適正エネルギー量の計算方法




$$\boxed{\text{Kcal}} = \text{①} \boxed{\text{Kg}} \times \text{②} \boxed{\text{Kcal/kg}}$$

1日に必要なエネルギー量 目標体重 エネルギー係数

①目標体重の求め方

$$\boxed{\text{身長}} \text{ m} \times \boxed{\text{身長}} \text{ m} \times 22 = \boxed{\text{Kg}}$$

②エネルギー係数の目安(目標体重1kgあたり)

軽労作 デスクワーク中心の人 	普通の労作 通勤を伴う人、家事など 	重い労作 力仕事が多い人 
25~30kcal	30~35kcal	35kcal~

日本糖尿病学会編・著:糖尿病治療ガイド2022-2023, P.49-50. 文光堂, 2022より作図改変



バランスのよい食事とは？

カロリーがそれほど高くなくても、食事が炭水化物だけに偏っていたりすると、血糖値は大きく上がります。急激な血糖上昇を抑え、血糖コントロールを良好に保つためにも、1日に必要なエネルギー量の範囲内で、炭水化物、たんぱく質、脂質をバランスよく摂ることが大切です。

栄養バランスよく適正なエネルギーを摂るための参考に、日本糖尿病学会編・著『糖尿病食事療法のための食品交換表 第7版』(以下、『食品交換表』)が出版されています。上手に活用しましょう。



三大栄養素とは

エネルギー のもととなる	炭水化物	たんぱく質	脂質
	<p>ごはん めん類 いも類 パン</p> <p>50%・55%・60%*</p>	<p>卵 魚 鶏ささ身 豆腐</p> <p>標準体重1kgあたり1.0~1.2g</p>	<p>植物油 ピーナッツ マヨネーズ</p>

※炭水化物の割合は、合併症、肥満度、嗜好などにより、主治医が決定します。
55%、50%の場合は、たんぱく質や脂質の摂りすぎにつながりますので、注意が必要です。

炭水化物を指示エネルギーの50~60%、たんぱく質を標準体重1kgあたり1.0~1.2g、残りを脂質で摂りましょう。



食物繊維およびビタミン、ミネラルも欠かせません。

からだの調子を 整える					1日に食べる野菜の量は300g以上が理想です。そのうち1/3を緑黄色野菜で摂りましょう。
	きのこ	海藻類	こんにゃく	野菜	

日本糖尿病学会編・著：糖尿病食事療法のための食品交換表 第7版，表紙，p.6-7.日本糖尿病協会・文光堂，2013より引用改変



食品交換表の特徴

食事療法を行うときの参考になるのが、日本糖尿病学会編・著『糖尿病食事療法のための食品交換表 第7版』です。『食品交換表』は、適正なエネルギー量で、バランスのとれた献立が手軽にできるよう工夫されていますので、上手に活用して、日々の食事に役立ててください。



『食品交換表』はあなたの食事療法を手助けしてくれる心強い味方です。



日本糖尿病学会 編・著,
『糖尿病食事療法のための食品交換表 第7版』・
日本糖尿病協会・文光堂, 2013(B5判, 122ページ)

食品交換表の原則

分類

6つの食品グループ

日常よく食べる食品が、主に含まれている栄養素によって6つの食品グループ(6つの表)に分けられています。

単位

1単位=80Kcalが基本

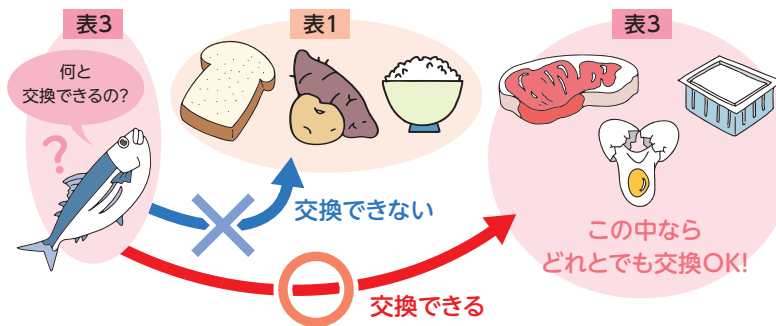
グループ別に各食品80Kcalを1単位として、その重量を示しています。

交換

同じグループなら交換可能

同じグループの食品は、1単位中のエネルギー量や栄養素はほぼ同じですから、食品を交換できます。

表1 穀物、 いも、 豆など	表2 くだもの	表3 魚介、大豆、 卵、チーズ、 肉	表4 牛乳など	表5 油脂、 多脂性食品 など	表6 野菜、海藻、 きのこ、 こんにゃく
--------------------------------	-------------------	------------------------------------	-------------------	---------------------------------	--------------------------------------



バランスのよい食事を!



食品交換表を参考に、6つのグループから適正量(指示された単位分)を摂取することで、栄養バランスのよい食事を摂ることができます。

日本糖尿病学会編・著：糖尿病食事療法のための食品交換表 第7版, 表紙, p.10-11, 14-15.日本糖尿病協会・文光堂, 2013より引用改変



食品の6分類とは？

『食品交換表』では、私たちがよく食べる食品(約600種類)が、栄養素によって6つの食品グループ(6つの表)と調味料に分類されています。どの食品がどの表に入るのか、見分け方を覚え、毎日の献立づくりに役立てましょう。同じグループに含まれる食品1単位(80Kcal)の栄養素(g)は、ほぼ同じです。

6つの食品グループ(6つの表)と食品分類

	炭水化物を多く含む食品(I群)		たんぱく質を多く含む食品(II群)		脂質を多く含む食品(III群)	ビタミン、ミネラルを多く含む食品(IV群)	調味料
	表1	表2	表3	表4	表5	表6	
	<ul style="list-style-type: none"> ●穀物 ●いも ●炭水化物の多い野菜と種実 ●豆(大豆を除く) 	<ul style="list-style-type: none"> ●くだもの 	<ul style="list-style-type: none"> ●魚介 ●大豆とその製品 ●卵、チーズ ●肉 	<ul style="list-style-type: none"> ●牛乳と乳製品(チーズを除く) 	<ul style="list-style-type: none"> ●油脂 ●脂質の多い種実 ●多脂性食品 	<ul style="list-style-type: none"> ●野菜(炭水化物の多い一部の野菜を除く) ●海藻 ●きのこ ●こんにやく 	<ul style="list-style-type: none"> ●みそ、みりん ●砂糖 ●など
1単位(80kcal)あたりの栄養素の平均含有量							
炭水化物(g) 1gあたり4kcal	18	19	1	7	0	14	12
たんぱく質(g) 1gあたり4kcal	2	1	8	4	0	4	3
脂質(g) 1gあたり9kcal	0	0	5	4	9	1	2

日本糖尿病学会編・著：糖尿病食事療法のための食品交換表 第7版, p.12-13.日本糖尿病協会・文光堂, 2013より引用改変



食品交換表の活用

『食品交換表』を活用して、1日の献立を考えてみましょう。次のステップにしたがって、上手に食品を配分していけば、栄養バランスのよい食事になります。

食品交換表の使い方

●1日の指示エネルギーを単位に直します。

$$\frac{\text{1日の指示エネルギー (Kcal)}}{80} = \text{1日の指示単位 (単位)}$$

●食事に占める炭水化物の割合を主治医が決めます。

□ 60%、 □ 55%、 □ 50%

●どの表から何単位とるか決めます。

主治医や管理栄養士と相談しながら、表1から表6へバランスよく割り振ります。
(例) 1,600kcal/炭水化物55%の場合

1日の指示単位 20単位	表1 9	表2 1	表3 5	表4 1.5	表5 1.5	表6 1.2	調味料 0.8
-----------------	---------	---------	---------	-----------	-----------	-----------	------------

●朝・昼・夕食、間食へ配分します。

表1の食品 穀物、いも豆など	表3の食品 魚介、大豆、卵、チーズ肉	表6の食品 野菜、海藻、きのこ、こんにゃく
--------------------------	------------------------------	---------------------------------

⇒朝食、昼食、夕食にほぼ均等に配分。

表5の食品 油脂、多脂性食品など	調味料 みそ、みりん、砂糖など	表2の食品 くだもの	表4の食品 牛乳など
----------------------------	---------------------------	----------------------	----------------------

⇒その日の料理に合わせ、3食に分けて使う。
⇒表2、表4の食品は、間食でもかまいません。

日本糖尿病学会編・著：糖尿病食事療法のための食品交換表 第7版， p.16-19.日本糖尿病協会・文光堂， 2013より引用改変

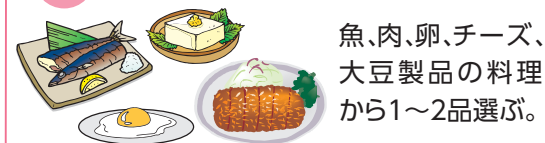
参考 献立を考えてみよう!

1 主食を選ぶ



ごはん、パン、めん類などからいずれかを選ぶ。

2 主菜(メインのおかず)を選ぶ



魚、肉、卵、チーズ、大豆製品の料理から1~2品選ぶ。

3 副菜(野菜のおかず)を選ぶ



野菜、海藻、きのこを使った料理から小鉢2品程度選ぶ。

- 調理に使う油脂や調味料の単位の計算も忘れずに。
- 味付けに工夫して薄味を心がけましょう。
- くだものや牛乳も、1日のどこかで摂りましょう。



完成



あなたの1日の指示単位は?(記入式)

1日のエネルギーをどの表から何単位選び、どの食事に配分するかは、患者さんごとに異なります。主治医や管理栄養士とよく相談して、自分の指示単位を書き込みましょう。

あなたに必要な単位は…

単位

炭水化物 %

	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
	<ul style="list-style-type: none"> ●穀物 ●いも類 ●炭水化物の多い野菜と種実 ●豆(大豆を除く) 	<ul style="list-style-type: none"> ●くだもの 	<ul style="list-style-type: none"> ●魚介 ●大豆とその製品 ●卵、チーズ ●肉 	<ul style="list-style-type: none"> ●牛乳と乳製品(チーズを除く) 	<ul style="list-style-type: none"> ●油脂 ●脂質の多い種実 ●多脂性食品 	<ul style="list-style-type: none"> ●野菜(炭水化物の多い一部の野菜を除く) ●海藻 ●きのこ ●こんにやく 	<ul style="list-style-type: none"> ●みそ、みりん、砂糖 など
あなたの1日の指示単位	単位	単位	単位	単位	単位	単位	単位

それぞれの食事にバランスよく配分しましょう。

朝食							
昼食							
夕食							
間食							

Memo

日本糖尿病学会編・著：糖尿病食事療法のための食品交換表 第7版，表紙見返し。日本糖尿病協会・文光堂，2013より引用改変



合併症がある場合の注意点

糖尿病の人は高血圧や脂質異常症など他の生活習慣病を合併していることが多く、これらは糖尿病の合併症(腎症など)や動脈硬化を進める原因となります。糖尿病食を中心とした食事療法を基本として、塩分や脂質の摂りすぎにも注意しましょう。腎症がある場合は、塩分やタンパク制限が必要になります。

高血圧

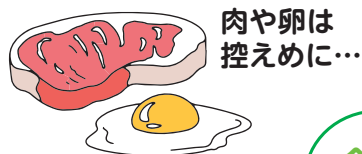
高血圧も糖尿病も、食事療法の基本は同じです。食塩の摂りすぎは、高血圧や腎症の悪化に悪影響を及ぼしますので、減塩に努め、1日の摂取量は6g未満を目標にしましょう。

また、動脈硬化の進行が早まるため、動物性脂肪などの摂りすぎにも気をつけましょう。



脂質異常症

コレステロールが高い場合は、コレステロールの多い食品(動物性脂肪、卵など)を控えます。中性脂肪が高い場合は、カロリー全体やアルコール、飽和脂肪酸(肉脂肪など)の摂りすぎに気をつけましょう。食物繊維にはコレステロールを低下させる作用があるので、積極的に摂ってください。



糖尿病腎症

病期が進むと、腎臓の負担を軽くするため、塩分やタンパク質の制限が必要になります。腎症の人向けに、『糖尿病腎症の食品交換表』も出版されていますので、参考にしてください。

食塩 (g/日)	病 期	タンパク質 (g/kg体重/日)
6g未満*	早期腎症期	1.0~1.2
6g未満	顕性腎症期	0.8~1.0
6g未満	腎不全期	0.6~0.8

*: 高血圧があれば

合併症の種類や症状に応じて食事療法が異なります。主治医の先生の指示に従いましょう。





アルコール飲料(嗜好食品)について

お酒を飲み始めると自制心がきかなくなり、食事量が多くなったり、つい飲みすぎたりして、血糖コントロールが乱れやすくなります。また、アルコール飲料の過剰摂取は、糖尿病の合併症や肝障害、高血圧、肥満、脂質異常症などの悪化につながりますので、できるだけ禁酒するようにしましょう。飲酒する場合は、主治医とよく相談し、指示された適量を守って楽しみましょう。



アルコール飲料はエネルギーになりますが、栄養素ではありません。よって、他の食品と交換することはできません。

アルコール飲料を飲むときの注意

- 決められた量を守って、楽しみましょう。
- 食事の指示エネルギーを守りましょう。
- 空腹時の飲酒は避けましょう。
- おつまみの摂りすぎに気をつけましょう。
- お酒を飲んだあとの低血糖に注意しましょう。
- 休肝日を週2日以上つくりましょう。



1単位あたりの量(mL)は、アルコール飲料の種類によって異なりますので、『食品交換表』で確認してください。



※ノンアルコールやノンカロリーなどさまざまな類似飲料がありますので、個々の商品の成分表示をよく確認してください。

日本糖尿病学会編・著：糖尿病食事療法のための食品交換表 第7版, P.91、日本糖尿病協会・文光堂, 2013より一部引用改変



菓子類(嗜好食品)について

菓子類やアイスクリーム、嗜好飲料などの嗜好食品には、糖分や脂肪分が多く、血糖値や中性脂肪が高くなりやすいため、糖尿病の人には好ましくありません。できるだけ飲食しないように心がけましょう。どうしても食べたい場合は、主治医と相談し、1日の指示エネルギーの範囲内で、できるだけ甘さやカロリー控えめのものを摂りましょう。

菓子類などを食べる時の注意

- 主治医と相談し、指示された量を守りましょう。
- スナック菓子やチョコレートは脂質が多いのでできるだけ控えましょう。
- 糖を含む嗜好飲料は控えましょう。
- 夕食後、夜間に食べるのはやめましょう。



血糖値が上がりやすいもの

- 嗜好飲料 ●ジャム ●アイスクリーム
- 煮豆 ●菓子パン ●菓子類(せんべい、和菓子、キャンディ など)



血糖への影響が少ないからといって、人工甘味料は要注意です。摂りすぎると、甘さに慣れ、より甘いものがほしくなったり、下痢を起すこともあります。



糖尿病の食事療法では、くだものと乳製品に1日1単位(80kcal)が配分されていますので、お菓子ではなくこうした食品を間食として取り入れましょう。



牛乳



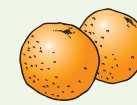
無糖ヨーグルト



バナナ



りんご



みかん

※缶詰やドライフルーツではなく、できるだけ生のくだものを摂りましょう。

日本糖尿病学会編・著：糖尿病食事療法のための食品交換表 第7版, P.44-47, 68-69, 91、日本糖尿病協会・文光堂, 2013より一部引用改変



外食時の注意点

外食料理はエネルギー量が多く、栄養も偏りがちです。ごはんやめんなどの主食や肉などの主菜が多く、野菜が少ない、味付けが濃い(塩分・糖分が多い)、油の使用量が多いといった問題点をよく理解したうえで、メニューの選び方や食べ方を工夫するようにしましょう。

外食のポイント

- 一品料理でなく、品数の多い定食を選びましょう。
- 洋食や中華よりも和食を選びましょう。
- 漬け物は残すようにしましょう。
- ゆっくりしたペースでよく噛んで食べましょう。
- 栄養素の過不足は前後の食事で調整しましょう。
- 食後はできるだけ体を動かしましょう。



「残すこと」を
ためらわないで
ください!



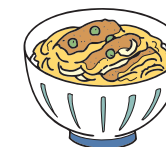
めん類

- 野菜や具が多いメニューを選ぶ。
- 塩分や脂の多い汁は飲まない。
- ラーメンやスパゲティーはカロリーが高め。
- おにぎりやチャーハンとセットにしない。



丼物

- 丼物はごはんもカロリーも多い。
- 鉄火丼、親子丼は比較的カロリーが少ない。
- 漬け物よりサラダを選ぶ。



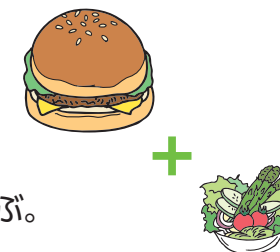
寿司

- 寿司は比較的カロリーが少ない。
- トロやウニなどは高カロリー。
- あれば野菜のメニューを追加する。



ハンバーガー

- ひき肉は脂分が多い。
- 大盛りに相当するハンバーガーは注文しない。
- フライドポテトではなくサラダを選ぶ。
- 糖分の多い飲み物は頼まない。



日本糖尿病学会編・著：糖尿病食事療法のための食品交換表 第7版, P.90, 92-94、日本糖尿病協会・文光堂, 2013より引用改変



食事療法Q&A -「“できない”と思う前に」編-

Q1 食事が最大の楽しみなので、制限するなんて考えられません。

A1 食事療法の目的は、「制限」ではなく、「適正なエネルギー量を守って、バランスよく食べる」ことです。食べてはいけない食品もありませんので、さまざまな食品を少しずつ摂るように心がけてください。食材選びや調理法を工夫して、食事を楽しみましょう。



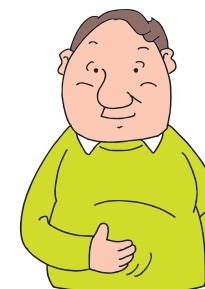
Q2 仕事が忙しく、外食ばかり。食事療法がきちんとできるか不安です。

A2 血糖コントロールを良好に保つには、忙しくても食事時間をきちんと確保し、間食や夜食を避けることが大切です。外食メニューには塩分や糖分、脂質が多く、野菜が不足しがちです。栄養管理されたお弁当を持参するのが理想ですが、外食する際は、一品料理よりも栄養バランスがよい定食を選び、多ければ残す勇気を持ちましょう。



Q3 どうしてもたくさん食べないと満足できません。

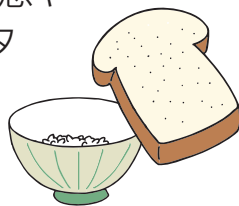
A3 野菜、きのこ、こんにゃく、海藻などの低カロリーの食材をメニューに取り入れましょう。食材は固めに茹でる、大きめに切る、ご飯に雑穀を混ぜるといったひと工夫をすれば、噛む回数も増え、満腹感がアップします。太っている人は、食べる量だけでなく、朝食を抜く、夕食の量が多い、間食をするなどの不規則な食習慣がないか、見直すことも大切です。



食事療法Q&A –「食べても大丈夫？」編–

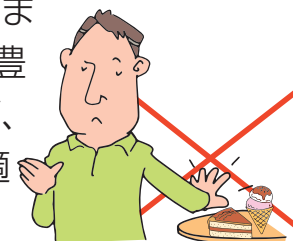
Q1 ごはんやパンを控えた方がよいですか？

A1 主食をまったく食べない極端な炭水化物(糖質)制限は、かえって体によくありません。炭水化物は脳などのエネルギー源となる大切な栄養素で、不足すると疲労感や低血糖が起こります。脂肪やタンパク質の摂りすぎにもつながりますので、主食はきちんと摂るようにしましょう。



Q2 甘いものは食べてはいけませんか？

A2 お菓子やジュースは血糖値の急上昇を招きますが、食べてはダメというわけではありません。指示エネルギーの範囲内で“甘さ控えめ”のものを選んで楽しみましょう。くだものはビタミン豊富でおやつにもよいですが、血糖値を上げますので、適量を心がけましょう。



Q3 スポーツドリンクで水分補給しています。

A3 スポーツドリンクは“体によい飲み物”と思われがちですが、製品によって糖分がかなり含まれています。脱水予防などのために多飲して、血糖コントロールを乱してしまうケースもありますので、水分補給は水やお茶などカロリーのないものを摂りましょう。



Q4 サプリメントは摂ってもよいですか？

A4 サプリメントは、“治療薬”でも、偏った食生活を補うためのものでもなく、たくさん摂取したからといって糖尿病に効くといった栄養素もありません。治療や検査値に影響を及ぼす場合もありますので、摂っている人は必ず主治医に相談してください。

